



免疫力を高めよう!

ポイント1 食生活

食生活は免疫を強くするポイントの中でも土台となります。幅広い食品をバランス良くとることが大切です。

<バランス良く食べる中でも積極的に摂りたい食材>

- ・免疫細胞をつくる たんぱく質の多い食材(肉、魚、卵、大豆製品など)
- ・免疫機能を高める ブロッコリー、キャベツ、トマト、人参、納豆 など
- ・体を温める 生姜、にんにく、唐辛子、こしょう など



ポイント2 腸内環境を整える

腸には60～70%の免疫細胞が集まっているといわれています。腸内環境を整えると病気への抵抗力を高める事につながると考えられます。

<腸内環境を整える3つの食品群>

- ①発酵食品…発酵食品には生きたまま腸に届き、
腸内環境を整える人体に有益な微生物が含まれています。
代表的な食品 ヨーグルト、納豆、甘酒、漬物、みそ など
- ②食物繊維を多く含む食品…食物繊維で腸内の善玉菌の割合を増やし、腸内環境を整えます。
代表的な食品 きのこと類、海藻類、野菜、豆類、いも類 など
- ③マグネシウムを多く含む食品…マグネシウムは便秘の解消に効果が期待できます。
便秘が解消されると腸内細菌のバランスが整いやすくなります。
代表的な食品 アーモンド、プルーン、アボカド、ほうれん草、バナナ、きなこ など



ポイント3 ほどよい運動

体温が1度下がると免疫力が30%下がるといわれています。運動をして体温を下げないように心掛けましょう。また激しすぎる運動はかえって免疫力を下げてしまいます。疲労感を感じない程度の運動を習慣にしましょう。



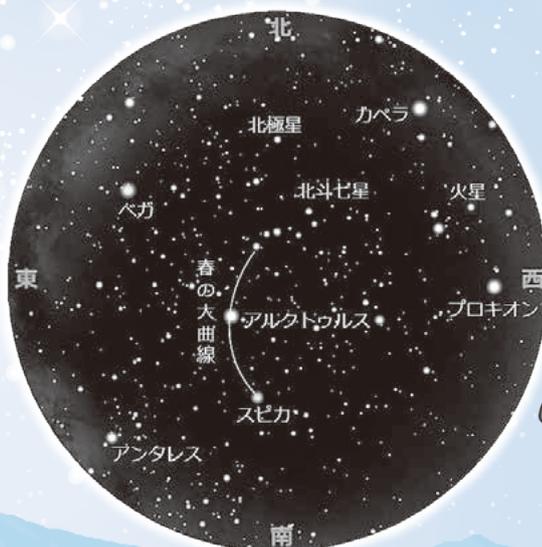
5月の星空

○星図の説明

15日午後9時と月初めの午後10時、
月末の午後8時頃にも同じ星空になります(「月」を除く)。

26日、皆既月食。

(全て隠れ、赤っぽく染まるのは
20:09～20:28ごろ。)



フォト
ショット



～ 5月の高山村～



ハゼンソウ



シラネアオイ



ミツマタ



オキナグサ



※わが家のアイドル(6カ月～4歳未満)を常時募集しています。掲載を希望される保護者の方は、役場地域振興課へお電話ください。お待ちしております(※^_^) ☎26-7944(直通)



戸室 都筑 陽葵さん(2歳)

わたしの名前は「ひまり」です。パパが、明るく元気よく、誰にでも優しくできる子に育ててほしいと思い、陽葵と付けました。

好きな遊びは、公園へ行ってすべり台をすることです。最近は、ラブパトリーナも好きです。

好きな食べ物はおにぎりです。

★笑顔いっぱい、スクスク大きくなってね。とママ。



ご無沙汰しております。地域おこし支援隊になりました西山大樹です。
4月1日から地域おこし支援隊になった大沢雅美さんと共にひと月交代でこちらのコラムを担当します。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

今年度、私は村の関係人口を創出するというテーマの下に動いていきます。具体的には、道の駅に建設予定の交流館(仮称)に運営面で関わり、それとは別に多様な人たちが集まるプログラムを企画実施していきます。直近では5月30日(日)に、田植えマコモダケ植えイベントを実施します。田んぼを昔は親戚総出で手植えた話をよく聞きます。そこで現代版の手植えを復活させます！

せます！
村内の方や高山村に興味のある人たちなど年齢も世代もバラバラなみんなで手植えする。手植えするもよし、疲れたら近くの森で遊ぶもよし、そんな場所を作ります。詳細は回覧板に挟んでいるので、ご覧ください。

高山村に来てちょうど1年が経ちました。長い冬が明けて、段々と緑が増えて暖かくなるのを感じると「やっと春やー！」と田んぼの準備をしながらワクワクしています。冬があれだけ寒いのもいいかもしれません(笑)

来月は、新しく地域おこし支援隊になった大沢さんの担当です。ちなみに、大沢さんと僕は出身が隣町です。ではお楽しみに!!



note



instagram

日々の活動内容を投稿しています。

こちら「地域おこし支援隊 西山大樹」